



## **Resumen del estudio**

### **¿Cómo afecta la calidad de la alimentación materna durante el embarazo a la duración de la lactancia?**

*Autores: Emily Zimmerman, et ál.*

#### ¿Quién patrocinó este estudio?

Esta investigación fue respaldada por el programa de Influencias ambientales en los resultados de salud infantil (ECHO, por sus siglas en inglés), de la Oficina del Director de los Institutos Nacionales de Salud.

#### ¿Por qué era necesario este estudio?

La lactancia fomenta resultados de salud positivos para los bebés, pero pocos estudios han analizado la conexión entre la calidad de la alimentación materna durante el embarazo y la duración de la lactancia. Este estudio examinó la relación entre la calidad y la preparación de alimentos (p. ej., alimentos orgánicos, alimentos procesados, comida para llevar) autoinformadas durante el embarazo y la duración de la lactancia.

#### ¿Quién participó?

Este estudio incluyó a 751 madres que tenían al menos 18 años de edad y a sus hijos/hijas de 12 cohortes de ECHO en los Estados Unidos.

#### ¿Qué sucedió durante este estudio?

Las madres informaron su fuente de alimentos y su preparación durante el embarazo, y se asignaron a uno de tres grupos: alta, moderada o baja calidad de la fuente de alimentos. Las madres también informaron la duración de su lactancia. Los investigadores estudiaron si había una relación entre la calidad de los alimentos de las madres durante el embarazo y la duración del período de lactancia.

#### ¿Cuáles fueron los resultados del estudio?

Los resultados de este estudio sugirieron que las embarazadas que informaron comer la mayor cantidad de alimentos procesados y comida para llevar tendieron a amamantar durante una media de 16 semanas (4 meses), mientras que las embarazadas que informaron comer la menor cantidad de alimentos procesados y comida para llevar amamantaron durante una media de 41 semanas (10 meses).

Nota al pie: Los resultados notificados aquí corresponden a un único estudio. Otros estudios o estudios futuros pueden proporcionar información nueva o resultados diferentes. No debe hacer cambios en su salud sin consultar primero a su proveedor de atención médica.

## Impacto

Este es el primer estudio de cohortes amplio y diverso que examina la posible relación entre la calidad de la alimentación materna durante el embarazo y la duración de la lactancia. Los resultados de este estudio sugieren que las embarazadas que consumen muchos alimentos procesados o comida para llevar durante el embarazo tienden a amamantar durante menos tiempo.

## ¿Qué sucederá a continuación?

Se necesitan estudios futuros para comprender la relación entre la duración de la lactancia y la calidad de la alimentación materna a lo largo del tiempo. Estos estudios también pueden proporcionar información más específica sobre la dieta materna, la fuente y la preparación de alimentos durante el embarazo, al tiempo que se tienen en cuenta otros factores importantes, como la condición socioeconómica, que pueden afectar también a los tipos de alimentos a los que tienen acceso las madres.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Acceda al artículo de revista completo, titulado “Asociación entre la calidad de la fuente y preparación de los alimentos prenatales maternos y la duración de la lactancia materna en el programa de Influencias ambientales en los resultados de salud infantil (ECHO)”, en [Nutrientes](#).

*El contenido es responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Institutos Nacionales de Salud.*